

(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
183	Суп молочный манный молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	кКал-121, Белки-5, Жиры-5, Угл-15, Витамин С-1
44	Бутерброды с сыром батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-102, Белки-3, Жиры-5, Угл-11
161	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, кофейный напиток	кКал-75, Белки-3, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-298, Белки-11, Жиры-12, Угл-37, Витамин С-2
<u>Завтрак2</u>		
73	Апельсины	кКал-60, Белки-1, Угл-14
Итого за Завтрак2		кКал-60, Белки-1, Угл-14
<u>Обед</u>		
160	Суп картофельный с рыбными фрикадельками картофель, горбуша с м. тул. репчатый, морковь, тыквинное пюре, масло растительное, зелень, яйцо, соль	кКал-399, Белки-20, Жиры-11, Угл-56, Витамин С-40
110	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль	кКал-101, Белки-2, Жиры-4, Угл-15, Витамин С-13
52	Шницель рыбный натуральный филе минтая, тул. репчатый, мука пшеничная, молоко, масло растительное, яйцо, чеснок, соль	кКал-53, Белки-6, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-1
160	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассортимент), сахар, кислота лимонная	кКал-50, Угл-12
45	Салат витаминный с растительным маслом капуста белокачанная, яблоки, морковь, масло растительное, соль, сахар	кКал-48, Белки-1, Жиры-3, Угл-4, Витамин С-11
28	Хлеб пшеничный	кКал-64, Белки-2, Угл-13
28	Хлеб ржаной	кКал-55, Белки-2, Угл-11
Итого за Обед		кКал-710, Белки-33, Жиры-20, Угл-115, Витамин С-65
<u>Полдник</u>		
62	Ватрушка с творогом творог 9%, мука пшеничная, молоко, масло сливочное, яйцо, сахар, дрожжи, ванильный сахар	кКал-12, Угл-2
150	Йогурт фруктовый питьевой	кКал-86, Белки-6, Жиры-2, Угл-9, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-98, Белки-6, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1
Итого за день		кКал-1 226, Белки-51, Жиры-34, Угл-177, Витамин С-68

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

203	Суп молочный манный <i>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-134, Белки-6, Жиры-5, Угл-16, Витамин С-1
50	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-116, Белки-4, Жиры-6, Угл-12
182	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	кКал-85, Белки-3, Жиры-2, Угл-13, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-335, Белки-13, Жиры-13, Угл-41, Витамин С-2

Завтрак2

94	Апельсины	кКал-78, Белки-1, Угл-18
----	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-78, Белки-1, Угл-18

Обед

180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками <i>картофель, горбуша с м. филе, репчатый, морковь, томатное пюре, масло растительное, зелень, яйцо, соль</i>	кКал-449, Белки-22, Жиры-12, Угл-63, Витамин С-45
130	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-119, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16
73	Шницель рыбный натуральный <i>филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, масло растительное, яйцо, чеснок, соль</i>	кКал-74, Белки-8, Жиры-2, Угл-5, Витамин С-2
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты (ассортни), сахар, кислота лимонная</i>	кКал-56, Угл-14
60	Салат витаминный с растительным маслом <i>капустка белокочанная, яблоки, морковь, масло растительное, сахар, соль</i>	кКал-64, Белки-1, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-15
34	Хлеб пшеничный	кКал-78, Белки-3, Угл-15
34	Хлеб ржаной	кКал-67, Белки-2, Угл-14

Итого за Обед кКал-907, Белки-39, Жиры-22, Угл-134, Витамин С-78

Полдник

81	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная, молоко, творог 9%, масло сливочное, яйцо, сахар, дрожжи, ванильный сахар</i>	кКал-15, Белки-1, Угл-2
170	Йогурт фруктовый питьевой	кКал-97, Белки-7, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-112, Белки-8, Жиры-3, Угл-12, Витамин С-1

Итого за день кКал-1432, Белки-61, Жиры-38, Угл-205, Витамин С-81